



■ ORLANDO PIZZOLATO
FOTO: PIERLUIGI BENINI

Settembre è un bel mese, almeno per me: mi sono lasciato alle spalle la stagione degli stage e mi piace poter stare a casa e godermi il clima, che scalda piacevolmente la pelle ma non crea particolari disagi durante gli allenamenti, se non per quella persistente umidità che durerà ancora qualche settimana. Con meno tensioni professionali, mi è più facile gestire gli

allenamenti per la maratona di New York. Anche se il caldo si attenuerà gradatamente, continuo ad allenarmi al mattino presto, prima di colazione, pur sapendo che i tempi che rilevo nelle varie sedute sono un po' condizionati dalle difficoltà di adattamento, soprattutto ormonale, perché appena scesi dal letto l'organismo non è in grado di esprimere quell'efficienza di rendimento che si ha invece negli altri momenti della giornata. Il cronometro è sì uno

strumento importante per gli allenamenti, ma lo uso sempre con parsimonia e abbinò la rilevazione dei tempi all'impegno fisico reale: nelle sedute specifiche mi piace correre utilizzando il cardiofrequenzimetro per valutare la sollecitazione che riceve il mio corpo da determinati stimoli. Non sempre il miglioramento dell'efficienza fisica è sinonimo di tempi più veloci, specialmente nelle prestazioni aerobiche, visto che ciò che conta è sì tenere an-



dature sostenute, ma a lungo. Se il cronometro non rileva, nonostante l'impegno, tempi più veloci rispetto a qualche settimana prima non ci si deve preoccupare più di tanto. Il conforto del miglioramento dell'efficienza può arrivare anche da una riduzione delle pulsazioni sotto sforzo e in questo periodo è probabile ci possano essere progressi su questo versante, perché il cambiamento del clima stressa di meno il meccanismo della termoregolazione.

Lunghi e saliscendi

Relativamente alla preparazione, mancando nove settimane alla maratona, in questo periodo sono concentrati gli allenamenti a maggior impatto e mi riferisco alle sedute di "lunghe", di ritmo maratona (oppure di corsa lunga svelta), e anche alle ripetute lunghe. Oltre a questi tre specifici stimoli allenanti, ho programmato un paio di mezzi di allenamenti

complementari e mi riferisco alle sedute di intervall training e alla progressione di ritmo. L'intervall training corso sulla distanza di 300-400 m è utile per mantenere un'efficiente meccanica di corsa che potrebbe scadere in seguito all'elevato chilometraggio di alcune sedute. Percorrere tanti chilometri ad andature medio-lente fa perdere brillantezza ed efficacia muscolare e basta una seduta di brevi variazioni di ritmo per ritrovare efficienza nella spinta delle gambe. La progressione di ritmo è invece una seduta "cuscinetto", da svolgere tra due allenamenti impegnativi che è preferibile tenere separati da una seduta di rigenerazione e un'altra di "mezzo carico", la progressione appunto.

In queste sedute non si deve spingere molto, anche se si avvertono buone sensazioni: le energie devono essere riservate agli allenamenti specifici. Riguardo ai "lunghe", va bene correrli su percorso ondulato, non solo perché la maratona di New York ha un tracciato con numerose variazioni di pendenza, ma anche per rendere più allenanti sul piano muscolare queste uscite. Personalmente trovo sia meno pesante inserire saliscendi rispetto a svolgere tutta la seduta in pianura: il passo a lunghezza costante che tengo quando corro in piano determina una sorta di letargia muscolo-articolare e risulta particolarmente difficile variare il passo nel tratto finale. Quest'ultimo aspetto tecnico sarebbe sempre da ricercare negli allenamenti lunghi: oltre a rappresentare una valida sollecitazione metabolica, visto che i muscoli vengono stimolati a produrre energie con le poche risorse a disposizione, trovo sia una buona carica psicologica verificare

NOVE SETTIMANE AL GRANDE GIORNO. COME ORGANIZZARE IL LAVORO NELLA PIACEVOLEZZA DEL CLIMA SETTEMBRINO. IN QUESTO PERIODO SI CONCENTRANO GLI ALLENAMENTI A MAGGIOR IMPATTO, DA SVOLGERE SU PERCORSO ONDULATO. CON LO STESSO ATTEGGIAMENTO MENTALE CHE SI DOVREBBE AVERE DURANTE LA MARATONA: CALMO E PAZIENTE

che si riesca a incrementare l'andatura anche con il corpo stanco e poco predisposto sul piano mentale ad affrontare una situazione di particolare disagio.

Trovare il ritmo

Un'altra seduta particolarmente efficace per sviluppare qualità fisiche e mentali specifiche del maratoneta è la corsa lunga svelta. Come ho riportato altre volte, ma preferisco puntualizzare ulteriormente, tale seduta è praticamente il ritmo gara della maratona per gran parte dei podisti. Non lo è invece per quelli meno

efficienti, per intenderci quei corridori che in maratona tengono lo stesso passo delle sedute di lunghissimo. Per questi la corsa lunga svelta determina quello stimolo metabolico al quale i muscoli enfatizzano il meccanismo della "potenza lipidica", vale a dire bruciano una buona dose di acidi grassi favorendo così un risparmio del glicogeno.

In questi allenamenti ci si deve immedesimare con l'impegno della maratona, puntando ad avere quindi minime tensioni fisiche e ricercando un atteggiamento mentale che favorisca la calma, la tranquillità e la pazienza. Per quanto possibile si do-

vrebbe avvertire di aver sempre margine nello sforzo e pensare che esso duri piuttosto a lungo. Personalmente preferisco non sostituire queste sedute con delle gare, perché nelle manifestazioni podistiche organizzate si finisce inevitabilmente con l'essere coinvolti nell'atmosfera della corsa e le sensazioni che si avvertono correndo in compagnia potrebbero non essere quelle reali da maratona. Io non ho ancora programmato delle gare e se avrò l'occasione vorrei farne un paio prima di correre la maratona. In tal caso sostituirò le sedute di ripetute lunghe con l'eventuale competizione. **C**

Il mio allenamento



SETTEMBRE

SETTIMANA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
31/8 6/9	R	CL 14 km + AL 5 x 100 m	CM 14 km	CLR 12 km	CL 14 km + AL 5 x 100 m	CL 12 km + PR *3 km	LL 30-32 km
7 - 13	R	CLR 12-13 km	IT 12-15 x 300 m rec 1'	CLR 12 km	RL 4 x 2 km rec 3'30"	CLR 12 km	CLS 18 km
14 - 20	R	CL 13 km + AL 5 x 100 m	CM 14 km	CLR 12 km	CL 10 km + PR*5km	CLR 12 km	LL 34-36 km
21 - 27	R	CLR 12 km	IT 10-12 x 300 m rec 1'	CLR 13 km	RL 3 x 3 km rec 3'30"	CLR 12 km	CLS 20 km
28/9 4/10	R	CLR 12-13 km	CL 13 km + AL 5 x 100m	RL 4 x 3 km rec 3'30"	CLR 10 km	CL 13 km	LL 40 km

* incremento di 5-10" al chilometro a ogni frazione di 1.000 metri



Per gli amatori

SETTIMANA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
31/8 6/9	R	CL 12-12 km + AL 5 x 100 m	R	RL 3 x 2 km rec 4'	R	CL 10 km	LL 28 km
7 - 13	R	CL 12 km + AL 5 x 100 m	R	CM 12 km	R	CL 11 km + AL 5 x 100 m	CLS 16-18 km o G 15-21 km
14 - 20	R	CL 12 km + AL 5 x 100 m	R	RL 4 x 2 km rec 4'	R	CL 10km	LL 32 km
21 - 27	R	CLR 10-12 km	R	CM 12-14 km	R	CL 11 km + AL 5 x 100 m	CLS 20-21 km o G 21 km
28/9 4/10	R	CL 12 km + AL 5 x 100 m	R	RL 3 x 3 km rec 4/5'	R	CL 10 km	LL 35 km

NB: al posto del riposo è possibile fare una seduta di CL di 8-10 km

SIGLE: AL: allunghi; CL: corsa lenta, CLR: corsa lenta di rigenerazione; CLS: corsa lenta svelta; IT: interval training; LL: lungo lento; PR: progressione; REC: recupero; RL: ripetute lunghe.